

# Esercizio fisico sui bambini: aumenta intelligenza

Data: Invalid Date | Autore: Gabriella Gliozzi



WASHINGTON- Alla faccia del proverbiale 'tutto muscoli e niente cervello', i bambini più intelligenti sono proprio quelli che svolgono attività fisica. Una ricerca statunitense pubblicata da Brain Research ha rivelato che i bambini in forma hanno una parte del cervello più sviluppata. I ricercatori dell'Università dell'Illinois hanno studiato il cervello di 49 bambini, tra i 9 e i 10 anni, con risonanze magnetiche, testando la loro forma fisica con esercizi su tapis roulant. [MORE]Dalle risonanze emerge che i bambini più in forma hanno l'ippocampo più grande del 12% rispetto ai bambini che conducono una vita sedentaria. I ricercatori hanno scritto: "Questo studio deve incoraggiare le famiglie a far fare più esercizio ai bambini, perché un maggiore sviluppo cerebrale è associato a migliori risultati scolastici e cognitivi."